

3月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	五目寿司 <b>3日のひな祭りに ちなんだ献立</b>	○	たらの西京焼き 花麩のすまし汁 ピーチゼリー	昆布,とり肉,油揚げ,たまご,のり, 牛乳,たら,みそ,さば節,とうふ,粉 寒天,ゼラチン	米,麦,さとう,油,花麩	乾しいたけ,にんじん,ごぼう,かん びょう,れんこん,さやいんげん, しょうが,えのき,ながねぎ,こまつ な,ももジュース,もも(缶)	573 kcal 30.3 g 15.0 g 2.9 g
4 月	きなこ揚げパン	○	チリコンカン フルーツポンチ	きな粉,牛乳,大豆,ベーコン,豚肉, とり骨	オートミール,揚げ油,さとう,油, じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にん じん,セロリー,マッシュルーム(缶),トマト (缶),みかん(缶),パイナップル(缶),も も(缶),ぶどう(缶詰)	657 kcal 21.8 g 26.5 g 1.9 g
5 火	キムチチャーハン	○	ジャンボシウマイ 太平燕(タイビーエン)	豚肉,牛乳,豆腐,とり骨,豚骨,なる と,うすら卵,いか,えび	米,麦,ごま油,ごま,でんぶん,シュ ウマイの皮,油,はるさめ	しょうが,にんじん,白菜キムチ,な がねぎ,たまねぎ,グリーンピース,に んにく,はくさい,チンゲンサイ	606 kcal 27.3 g 20.8 g 3.0 g
6 水	麦ごはん	○	鯛の塩焼き もやしと小松菜のごま和え きりたんぼ汁	牛乳,たい,とり肉,とり骨	米,麦,さとう,ごま,油,つきこん にゃく,きりたんぼ	もやし,こまつな,にんじん,ごぼう, まいたけ,ながねぎ,せり	570 kcal 26.5 g 16.5 g 2.2 g
7 木	菜の花ごはん	○	にぎすのから揚げ 野菜のごまだれあえ 吉野汁	たまご,牛乳,にぎす,さば節,昆布, 油揚げ,かまぼこ,とり肉	米,麦,油,さとう,でんぶん,揚げ油, ごま,つきこんにゃく,うどん,玉子	なばな,こまつな,しょうが,キャバ ツ,にんじん,ながねぎ	552 kcal 22.4 g 17.3 g 2.8 g
8 金	シーフードクリームライス	○	マセドアンサラダ デコボン	とり肉,とり骨,牛乳,あさり,いか, えび,ほたて貝柱,牛乳	米,麦,バター,油,小麦粉,でんぶん, はちみつ	たまねぎ,にんじん,しょうが,だい こん,きゅうり,コーン(缶),デコボ ン	607 kcal 24.3 g 20.4 g 2.2 g
11 月	麦ごはん	○	鮭の塩麹焼き ツツヤクあえ すいとん	牛乳,鮭,さば節,油揚げ	米,麦,さとう,ごま油,白玉粉,小麦 粉	にんにく,ながねぎ,切干大根,もやし, こまつな,にんじん,きゅうり,だい こん,しめじ	555 kcal 26.5 g 12.8 g 2.3 g
12 火	とりとごぼうのピラフ	○	もやしとコーンのサラダ せん切り野菜スープ	とり肉,ボンレスハム,たまご,牛乳, ベーコン,レンズまめ,とり骨	米,麦,バター,油,さとう	にんじん,しょうが,ごぼう,さやい んげん,もやし,きゅうり,コーン (缶),たまねぎ,キャベツ,だいこん, セロリー	526 kcal 21.7 g 18.7 g 2.8 g
13 水	カレーライス	○	フレンチサラダ いちご	豚肉,豚骨,チーズ,牛乳	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦 粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,トマト(缶),りんご, キャベツ,もやし,きゅうり,いちご	608 kcal 18.6 g 20.0 g 2.2 g
14 木	みそラーメン <b>6年生が考えたメニュー</b>	○	ばりばりひじき 菊花みかん	豚肉,みそ,とり骨,豚骨,牛乳,ひじ き,ダイスチーズ	蒸し中華めん,油,ごま油,ごま,さど う,小麦粉,春巻きの皮,揚げ油	にんにく,しょうが,もやし,たまね ぎ,コーン(缶),ながねぎ,こまつな, しょうが,にんじん,みかん	582 kcal 24.1 g 20.8 g 3.3 g
15 金	麦ごはん <b>6年生が考えたメニュー</b>	○	ぶりの味噌焼き ほうれん草のおひたし 冬野菜汁	牛乳,ぶり,ぶり,ぶり,みそ,かつお 節,さば節,油揚げ	米,麦,油,じゃがいも,里芋	しょうが,ほうれん草,キャベツ, もやし,ごぼう,にんじん,かぶ,なが ねぎ,かぶの葉	568 kcal 26.8 g 19.8 g 1.9 g
18 月	ピザトースト <b>6年生が考えたメニュー</b>	○	キャベツとパプリカのサラダ パンブキンポターージュ	ベーコン,チーズ,牛乳,とり骨,生ク リーム	無塩食パン,油,さとう,バター,じゃ がいも	にんにく,たまねぎ,ピーマン,キャ ベツ,赤ピーマン,黄ピーマン,きゅ うり,にんじん,かぼちゃ,セロリー	569 kcal 22.7 g 26.4 g 2.3 g
19 火	ぼたもち <b>18日のお彼岸に ちなんだ献立</b>	○	切干とキャバツのマ酢あえ 豚汁	きな粉,牛乳,煮干し,豚肉,とうふ, みそ	米,もち米,さとう,ごま,ごま油,こ んにゃく,じゃがいも	切干大根,にんじん,もやし,キャバ ツ,こまつな,ごぼう,ながねぎ,だい こん	581 kcal 20.7 g 16.8 g 1.9 g
20 水	春分の日						
21 木	リザーブ給食						

◆◇リザーブ給食◇◇



主菜と飲み物をそれぞれ選択肢の中から、好きなものを選んで、予約しておいた給食を食べます！

- ①主菜 …… お赤飯 (全員食べます)
- ②汁物 …… のっぺい汁 (全員食べます)
- ③副菜 …… 小松菜のいそ和え (全員食べます)
- ④主菜 …… 豚カツ or 鶏の竜田揚げ
- ⑤飲み物 …… コーヒー牛乳 or オレンジジュース or りんごジュース or ぶどうジュース

給食では、1日に「五目ずし」と「ピーチゼリー」を出します。五目ずしは酢飯に鶏やごぼう、かんぴょうやれんこんなど色々な具を混ぜて、最後に刻みのりをかけてお出しします。デザートには、ももジュースを使ったゼリーを作ります。楽しみにしてくださいね☆

3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



\*献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。  
\*献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。

\*だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。  
\*ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています